УТВЕРЖДЕНО

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ
НЕДАЙВОЗОВА ЮЛИЯ АНДРЕЕВНА

Недайвозова Ю. А.

"31" августа 2023 год

СОГЛАСОВАНО

ДИРЕКТОР
МБОУ Гимназии № 10

Лопина Е.С.

"31" августа 2023 год

Примерное 10-дневное меню завтраков для обучающихся 5-11 классов при МБОУ СШ города Гуково

Настоящее примерное 10-дневное меню разработано в соответствии с Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 27 октября 2020 года N 32 Об утверждении СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (Зарегистрировано в Министерстве юстиции Российской Федерации 11 ноября 2020 года, регистрационный N 60833)

При формировании данного меню учтены среднесуточные наборы пищевых продуктов, в том числе, используемые для приготовления блюд и напитков, для обучающихся общеобразовательных учреждений, форма составления примерного меню приготовляемых блюд, среднесуточные наборы пищевых продуктов, в том числе, используемые для приготовления блюд и напитков, для обучающихся общеобразовательных учреждений с учетом их возраста,массы порций блюд (в граммах) для детей различного возраста с 11 лет и старше

хутор Ажинов
август, 2023 года

ИП НЕДАЙВОЗОВА Ю. А.

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: ЗАВТРАК_Гуково СОШ_11 лет и старше_с 01.09.2023 года **Неделя:** 1 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Макаронные изделия отварные 200 гр.	200	8	8	51	306	257
	Мясная колбаска 100 гр.	100	13	16	18	333	74
	Чай с лимоном 207 гр.	207			10	44	459
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 50 гр.	50	4		25	118	13002
Итого за Завтрак		557	25	24	104	801	
Итого за день		557	25	24	104	801	

(лист 2)

Рацион: ЗАВТРАК_Гуково СОШ_11 лет и старше_с 01.09.2023 года **Неделя:** 1 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет натуральный 200 гр.	200	15	29	52	378	267
	Свекла отварная 100 гр.	100	2		10	42	26
	Чай с сахаром 200 гр.	200			10	41	458
	Бутерброды с маслом и сыром 30/10/10 50 гр.	50	3	9	21	178	67
Итого за Завтрак		550	20	38	93	639	
Итого за день		550	20	38	93	639	

(лист 3)

Рацион: ЗАВТРАК_Гуково СОШ_11 лет и старше_с 01.09.2023 года **Неделя:** 1 **День:** среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Плов из отварной свинины 200 гр.	200	25	28	45	436	244
	Овощи сезонные (порциями) Помидоры 100 гр	100	1		4	24	145
	Чай с молоком 200 гр.	200	2	1	12	64	460
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 50 гр.	50	4		25	118	13002
Итого за Завтрак		550	32	29	86	642	
Итого за день		550	32	29	86	642	

(лист 4)

Рацион: ЗАВТРАК_Гуково СОШ_11 лет и старше_с 01.09.2023 года **Неделя:** 1 **День:** четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Оладьи со сгущенным молоком 300 гр.	300	22	25	78	637	401
	Кофейный напиток б/м 200 гр.	200	1		18	75	432
	Фрукты свежие (Яблоко) 100 гр.	100			10	47	79
Итого за Завтрак		600	23	25	106	759	
Итого за день		600	23	25	106	759	

(лист 5)

Рацион: ЗАВТРАК_Гуково СОШ_11 лет и старше_с 01.09.2023 года **Неделя:** 1 **День:** пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Овощи сезонные (порциями) Огурцы 100 гр	100	1		3	19	145

	Рагу из картофеля с мясом птицы 200 гр.	200	17	15	46	392	309
	Чай с сахаром 212 гр	212			15	60	376
	Бутерброды с маслом и сыром 30/10/10 50 гр.	50	3	9	21	178	67
Итого за Завтрак		562	21	24	85	649	
Итого за день		562	21	24	85	649	

(лист 6)

Рацион: ЗАВТРАК_Гуково СОШ_11 лет и старше_с 01.09.2023 года **Неделя:** 2 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Овощи сезонные (порциями) Помидоры 100 гр	*100*	*1*		*4*	*24*	*145*
	Котлеты Московские с соусом 100 гр.	100	9	10	13	153	270
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом_М 180 гр.	180	10	8	47	326	171
	Чай с лимоном 207 гр.	207			10	44	459
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 20 гр.	20	2		10	47	13002
Итого за Завтрак		607	22	18	84	594	
Итого за день		607	22	18	84	594	

(лист 7)

Рацион: ЗАВТРАК_Гуково СОШ_11 лет и старше_с 01.09.2023 года **Неделя:** 2 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Запеканка из творога 250 гр.	250	23	18	44	569	278
	Варенье, джем, повидло (порциями) 30 гр.	30			5	18	84
	Какао с молоком 200 гр.	200	3	3	28	155	461
	Фрукты свежие (Яблоко) 100 гр.	100			10	47	79
Итого за Завтрак		580	26	21	87	789	
Итого за день		580	26	21	87	789	

(лист 8)

Рацион: ЗАВТРАК_Гуково СОШ_11 лет и старше_с 01.09.2023 года **Неделя:** 2 **День:** среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Рыба, тушенная в томате с овощами 100 гр.	100	10	10	21	143	229
	Картофель отварной 180 гр.	180	6	9	29	304	150
	Овощи сезонные (порциями) Помидоры 100 гр	100	1		4	24	145
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 20 гр.	20	2		10	47	13002
	Чай с лимоном 207 гр.	207			10	44	459
Итого за Завтрак		607	19	19	74	562	
Итого за день		607	19	19	74	562	

(лист 9)

Рацион: ЗАВТРАК_Гуково СОШ_11 лет и старше_с 01.09.2023 года **Неделя:** 2 **День:** четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Макароны отварные с сыром 200 гр.	200	15	17	43	337	204
	Чай с молоком 200 гр.	200	2	1	12	64	460
	Печенье 30 гр.	30	2	3	21	119	ПТ
	Сок яблочный в ИУ 200 гр.	200			20	90	ПТ
Итого за Завтрак		630	19	21	96	610	
Итого за день		630	19	21	96	610	

Рацион: ЗАВТРАК_Гуково СОШ_11 лет и старше_с 01.09.2023 года **Неделя:** 2 **День:** пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша "Дружба" 250 гр.	250	13	10	54	260	225
	Чай с сахаром 212 гр	212			15	60	376
	Бутерброды с сыром 40/10 50 гр.	50	6	4	21	141	67
	Масло сливочное (порциями) 40 гр.	40		16		142	76
Итого за Завтрак		552	19	30	90	603	
Итого за день		552	19	30	90	603	
Итого за период		5 795	226	249	905	6648	
Среднее значение за период			22,6	24,9	90,5	664,8	

1. Покупные товары.

2. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800. Электронная версия.

3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011. – 584 с. Электронная версия.

4. Единый сборник технологический нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений, Издание электронное 5-е, доп.- Пермь, Уральский региональный центр питания, 2018 год, Авторы-составители: Перевалов А. Я., Коровка Л. С., Тапешкина Н. В., Лебедева А. Г. Электронная версия.